



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Ernährungsplan für Ihr Baby*

Für das erste Lebensjahr

	Muttermilch oder Flaschenmahrung				Beikostphase				Übergangsphase zur Familienkost			
Monat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Morgens												
Zwischenausszeit (bei Bedarf)												
Mittags	oder Flaschenmahrung											
Nachmittags												
Abends												



Brot & Milch
oder feines
Müsli



Obstbrei, frisches Obst,
alternativ z. B. Baby-Zwieback



Zu Beginn Gemüsebrei, nach 2 bis 3 Wochen
Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei



Getreide-Obst-Brei



Milch-Getreide-Brei

*Beim Ernährungsfahrplan handelt es sich um eine allgemeine Empfehlung. Da jedes Baby seinen eigenen Rhythmus hat, sind Abweichungen von der Übersicht möglich und natürlich.

**Die WHO (World Health Organisation) empfiehlt 6 Monate ausschließliches Stillen und danach weiteres Stillen in Verbindung mit einer altersgerechten und ausgewogenen Beikost.